

12月第二週菜單明細(彰化藝術高中-玉美生技股份有限公司)

食材以可食量標示

彰化藝術高中 114 年 12 月份 第二週 素食菜單

	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日		12月12日			
主食	運動會補假	白米飯	糙米飯	白米飯		青醬燉飯			
主菜	0	三杯什錦	酥炸豆包	椒鹽什錦		紅燒豆腐			
副菜	0	五色什錦	蠍蟻上樹	茄汁洋芋		海結滷蛋			
副菜	0	蒸蛋	韓式部隊鍋	雙色花椰		奶皇包			
副菜	0	堅果南瓜	水果	拌毛豆		水果			
青菜	0	蚵仔白菜	油菜	炒高麗菜		有機荷葉白菜			
湯品	0	玉米穗湯	藥膳湯	海芽蛋花湯		日式味噌湯			
營養分析									
主食類(份)	0	6.5	6.5	6.5		6.5			
肉魚豆蛋(份)	0	2.3	2.5	2.5		2.6			
蔬菜類(份)	0	2.2	2	2.2		2.2			
油脂類(份)	0	2.2	2.5	2.5		2.3			
水果類(份)	0	1	0	1		0			
熱量(大卡)	0	842	805	870		809			
醣類(公克)	0	醣類(公克)	123.5	醣類(公克)	107.5	醣類(公克)	123.5	醣類(公克)	108.5
脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	22.5	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	24.5
蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	31.3	蛋白質(公克)	32.5	蛋白質(公克)	32.7	蛋白質(公克)	33.4